

การป้องกันและคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่คืออะไร?

ลำไส้ใหญ่และทวารหนักเป็นส่วนสุดท้ายของระบบย่อยอาหาร ประกอบด้วยลำไส้ใหญ่ ไส้ตรง และทวารหนัก มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักส่วนใหญ่เริ่มต้นจากการเจริญเติบโตเล็ก ๆ ที่เรียกว่าติ่งเนื้อ ติ่งเนื้อมักไม่เป็นพิษเป็นภัย แต่บางชนิดอาจค่อย ๆ พัฒนาเป็นมะเร็ง ซึ่งอาจใช้เวลานานกว่า 10 ปี

อาการทั่วไปของมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นอย่างไร?

มะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะเริ่มแรกอาจไม่แสดงอาการ อย่างไรก็ตาม อาการที่พบบ่อย ได้แก่:

- เลือดหรือเมือกจำนวนมากในอุจจาระ
- พฤติกรรมการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป (ท้องเสียหรือท้องผูก) เป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ โดยไม่ทราบสาเหตุ
- รู้สึกไม่สบายท้อง (ปวดท้องอย่างต่อเนื่อง ท้องอืด แน่น หรือปวดเกร็ง)
- มีอาการอยากถ่ายอุจจาระอยู่ตลอดเวลา
- น้ำหนักลดและเหนื่อยง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ

อาการเหล่านี้ อาจเกิดจากสภาวะอื่นที่ไม่ใช่มะเร็งลำไส้ใหญ่ ดังนั้น ควรปรึกษาแพทย์ทันที

วิธีการลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ทำได้อย่างไร?

1. มีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ:

- เพิ่มปริมาณใยอาหาร
- ลดการบริโภคเนื้อแดงและเนื้อแปรรูป
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรักษาน้ำหนักตัวและขนาดรอบเอว
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

2. การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่

การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ หมายถึง การตรวจบุคคลที่ไม่มีอาการเพื่อตรวจหาโรคหรือระบุถึงความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรค เพื่อการวินิจฉัยและการรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งสามารถพยากรณ์โรคได้ดียิ่งขึ้น ผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่แนะนำให้ผู้ที่มีอายุ 50 ถึง 75 ปีปรึกษากับแพทย์ของตนและพิจารณาการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้: (a) การตรวจเลือดแฝงในอุจจาระประจำปีหรือทุกสองปี; หรือ (b) การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ส่วนปลายทุก ๆ 5 ปี; หรือ (c) การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทุก ๆ 10 ปี

โปรแกรมตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่

ภายใต้โครงการคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ รัฐบาลจะอุดหนุนชาวฮ่องกงที่ไม่มีอาการ ซึ่งมีอายุระหว่าง 50 ถึง 75 ปี ให้เข้ารับการตรวจคัดกรองเป็นประจำเพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดไปที่ www.colonscreen.gov.hk.